

# Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No lentejas

Marzo  
2026

PRIMARIA-SECUNDARIA

Comida



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Ensalada con lechuga, piña y maíz Puré de alubias con puerro y calabaza eco Revuelto de huevo con champiñones con queso fresco Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 839 h.c. 75,2 lip. 42,4 p. 34,7</p>	<p>3</p> <p>Ensalada completa de caballa Arroz meloso con magro y verdura Abadejo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 788 h.c. 103,7 lip. 24,9 p. 37,6</p>	<p>4</p> <p>Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Olla gitana Rustidera de pollo con verduras Zumo de naranja Pan integral</p> <p>Kcal. 693 h.c. 84,0 lip. 21,1 p. 37,2</p>	<p>5</p> <p>Bloques de construcción Caldo en relieve Totem burger Fibras esculpidas Joya 3D Pan blanco</p> <p>Kcal. 1087 h.c. 134,9 lip. 45,5 p. 32,2</p>	<p>6</p> <p>Ensalada mixta Espirales integrales pomodoro Limanda en salsa verde Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 961 h.c. 106,8 lip. 38,6 p. 42,7</p>
<p>9</p> <p>Ensalada con lechuga, remolacha y zanahoria Hervido de judías con patata y huevo Nuggets de pollo con salsa deluxe casera Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 839 h.c. 73,3 lip. 45,1 p. 33,7</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate Garbanzos con espinacas Pavo en salsa de verduras Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 769 h.c. 82,2 lip. 28,5 p. 41,9</p>	<p>11</p> <p>Ensalada completa con queso fresco y crujiente de cebolla Arroz con pollo y verdura Tortilla francesa Zumo de naranja Pan integral</p> <p>Kcal. 1665 h.c. 236,6 lip. 54,9 p. 54,6</p>	<p>12</p> <p>Ensalada lechuga con tomate y garbanzo crujiente a la vinagreta de limón Tiburones con pisto de hortalizas Solomillo asado Bastones de boniato Yogur artesano Pan blanco</p> <p>Kcal. 871 h.c. 112,1 lip. 31,8 p. 31,9</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de verduras de temporada <u>Guisado de la huerta con calabacín eco</u> Fogonero a la provenzal Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 553 h.c. 60,0 lip. 24,2 p. 22,9</p>
<p>16</p> <p>Ensalada de iceberg, apio y lombarda Sopa de fideos con garbanzos Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 742 h.c. 95,6 lip. 26,6 p. 24,4</p>	<p>17</p> <p>Ensalada mezclum, maíz, remolacha Arroz meloso de pescado Tortilla con calabacín Fruta ecológica Pan blanco</p> <p>Kcal. 970 h.c. 98,2 lip. 50,4 p. 29,4</p>	<p>18</p> <p>Ensalada con iceberg, mango, lombarda y olivas negras Estofado de ternera a la jardinera con queso fresco Zumo de naranja Pan integral</p> <p>Kcal. 638 h.c. 58,9 lip. 29,4 p. 34,5</p>	<p>19</p> <p>20</p> <p><b>Festivo</b></p>	
<p>23</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate <u>Alubias con verduras de temporada</u> Calamares rebozados al horno con patatas Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 733 h.c. 96,4 lip. 25,6 p. 24,9</p>	<p>24</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Crema bretona Solomillo de cerdo a la naranja Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 681 h.c. 73,3 lip. 25,4 p. 36,8</p>	<p>25</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria Arroz meloso de verdura Salmón a la crema Yogur natural Pan integral</p> <p>Kcal. 770 h.c. 94,5 lip. 30,0 p. 29,7</p>	<p>26</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y pepino Sopa de estrellas con caldo casero de ave Pollo con salsa de miel y mostaza casera Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 556 h.c. 69,3 lip. 19,7 p. 25,4</p>	<p>27</p> <p>Ensalada tricolor Macarrones a la napolitana Revuelto de huevo con tomate Fruta ecológica Pan blanco</p> <p>Kcal. 885 h.c. 96,5 lip. 39,5 p. 35,5</p>
<p>30</p> <p><b>Festivo</b></p>		<p>31</p> <p><b>Festivo</b></p>		

- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Juntos en tu día a día  
menuo.ausolan.com

(\*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.